

あなたはお酒で 悩んでいませんか？

平成27年2月28日
滋賀県 市民公開セミナー
安東医院 副院長 安東毅

男性版 (KAST-M)

最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか？

1. 食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている
2. 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある
3. 酒を飲まないで寝付けないことが多い
4. 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことが時々ある
5. 酒をやめる必要性を感じたことがある
6. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる
7. 家族に隠すようにして酒を飲むことがある
8. 酒がきれたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある
9. 朝酒や昼酒の経験が何度かある
10. 飲まないほうがよい生活を送れそうだと思う

合計点が4点以上： アルコール依存症の疑い群
合計点が1～3点： 要注意群（項目1番による1点のみの場合は正常群）
合計点が0点： 正常群

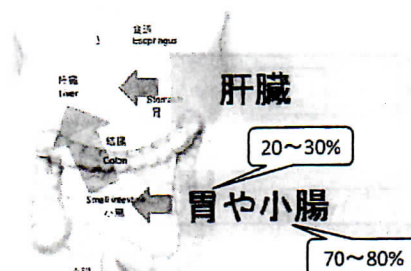
女性版 (KAST-F)

最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか？

1. 酒を飲まないで寝付けないことが多い
2. 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある
3. せめて今日だけは酒を飲みたいと思っていても、つい飲んでしまうことが多い
4. 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある
5. 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある
6. 私のしていた仕事をまわりの人がするようになった
7. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる
8. 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある

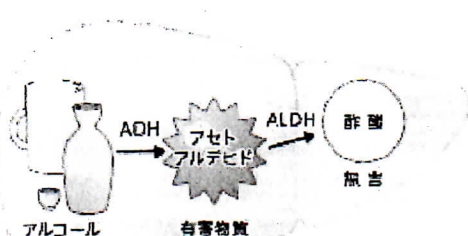
合計点が3点以上： アルコール依存症の疑い群
合計点が1～2点： 要注意群（項目6番による1点のみの場合は正常群。）
合計点が0点： 正常群

口に入っただお酒はどうなるか？



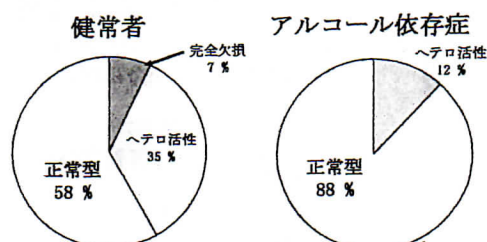
呼吸、尿、汗から排出されるアルコールは全体の2～10%

図5: アルコールの代謝

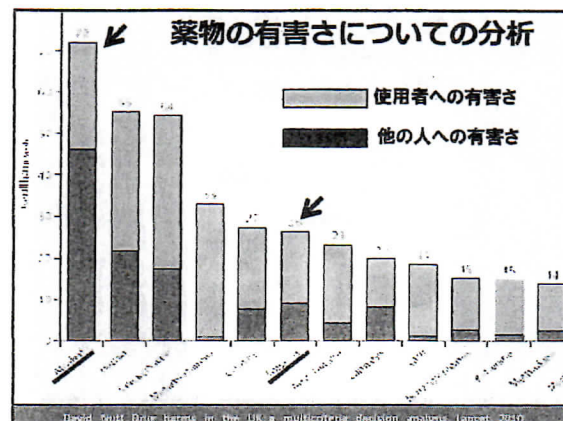
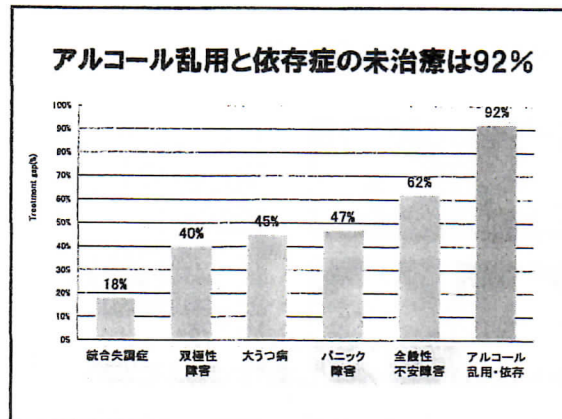


ADH: アルコールデヒドロゲナーゼ
ALDH: アセトアルデヒドデヒドロゲナーゼ

わが国におけるアルデヒド 脱水素酵素2型の遺伝子多型



日本人の約4割はお酒に弱い



- ### アルコール依存症
- ・アルコールは依存性物質である
 - ・アルコール依存症は病気である
 - ・アルコール依存症には回復がある

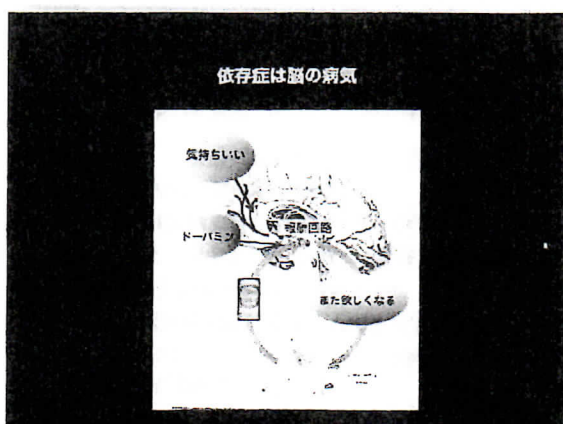
アルコール依存症の診断基準 (ICD-10)

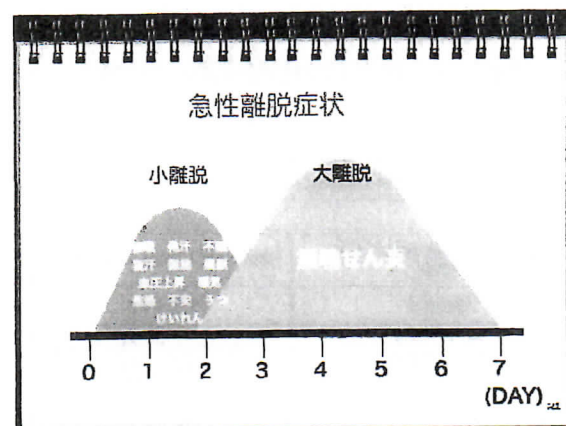
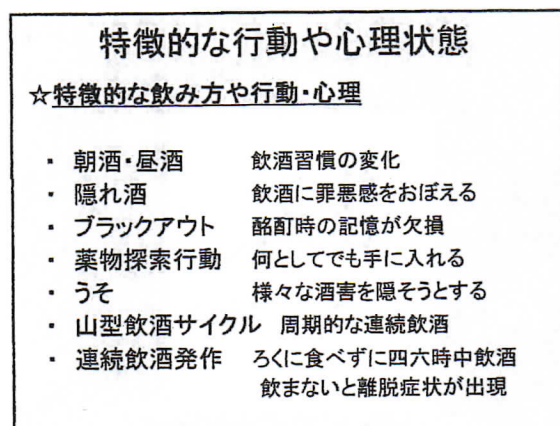
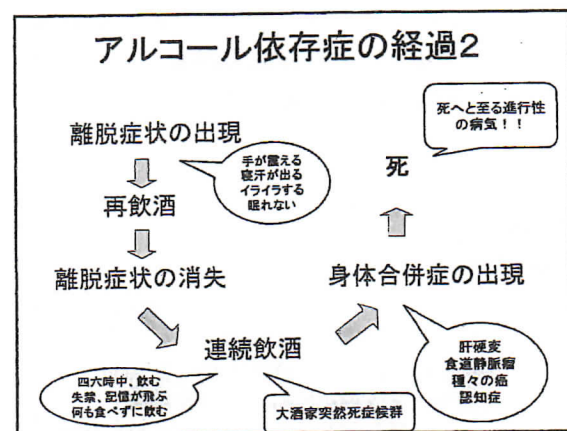
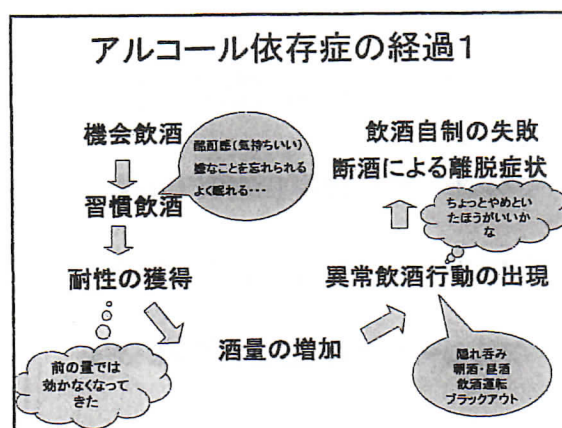
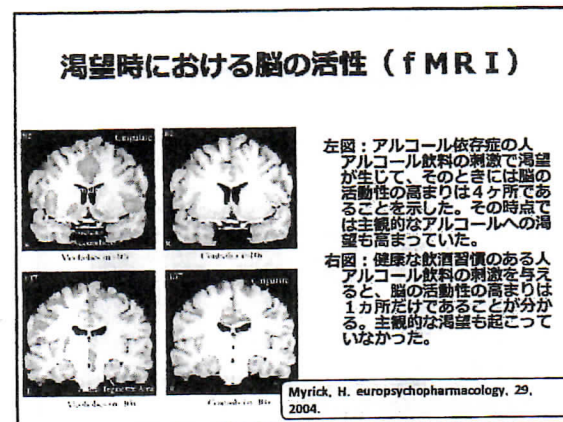
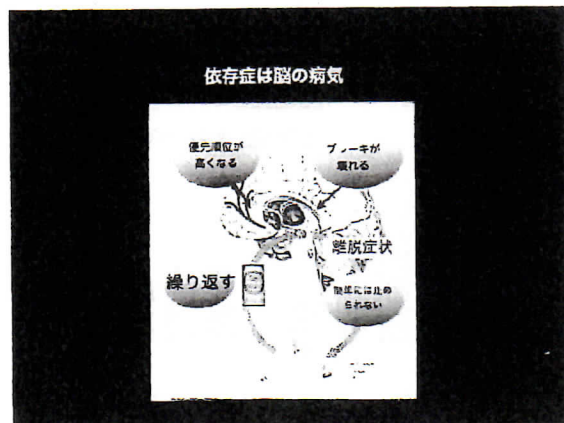
WHO 国際疾病分類診断基準 (ICD-10)

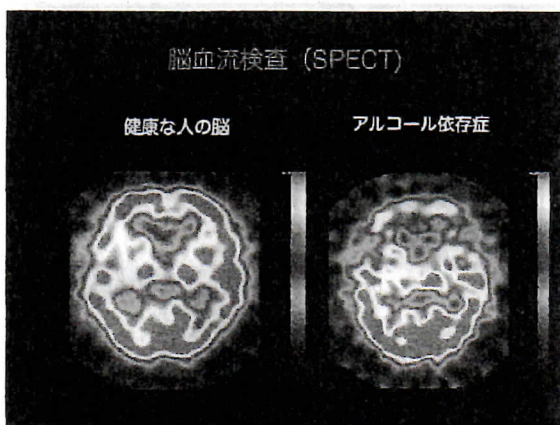
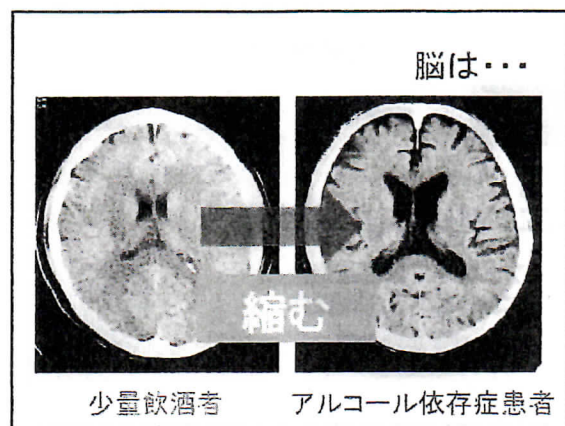
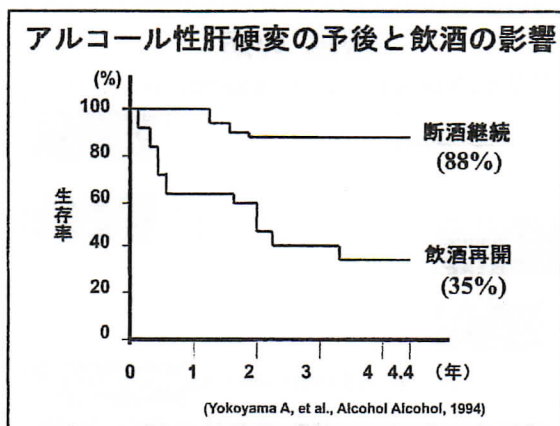
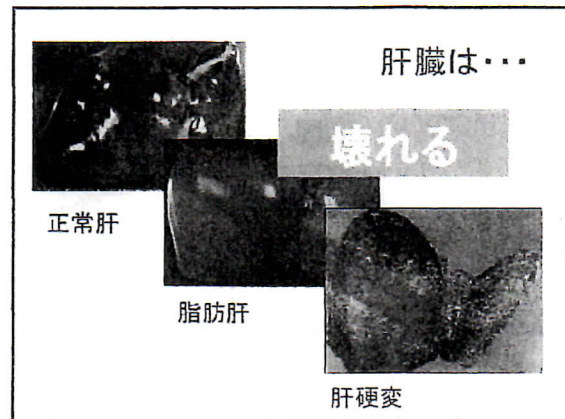
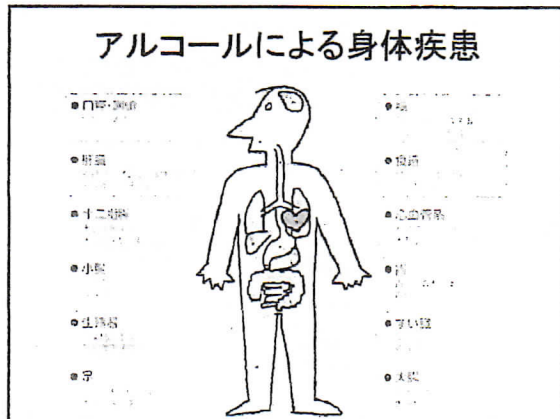
過去1年間のある期間、次の項目のうち3つ以上がともに存在した場合

飲酒したいという強烈的な欲求、強迫感 (渴望)	節酒の不能 (抑制喪失・連続飲酒)
離脱症状	耐性の増大
飲酒や、それからの回復に1日の大部分の時間を消費してしまう。飲酒以外の娯楽を無視。 (飲酒中心の生活)	精神的身体的問題が悪化しているにもかかわらず、断酒しない (負の強化への抵抗)

アルコール・薬物関連障害の診断・治療ガイドライン

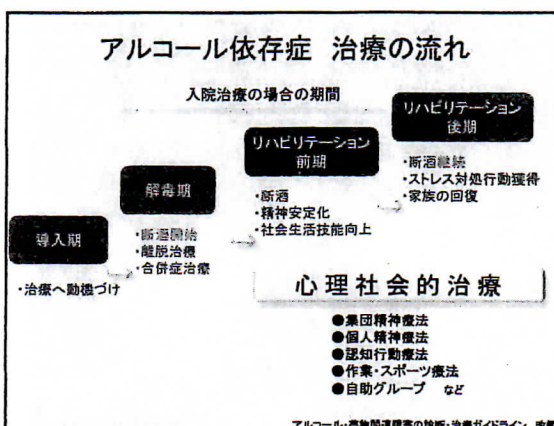
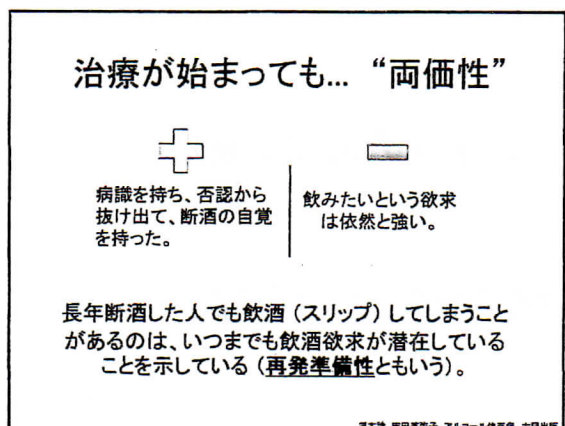
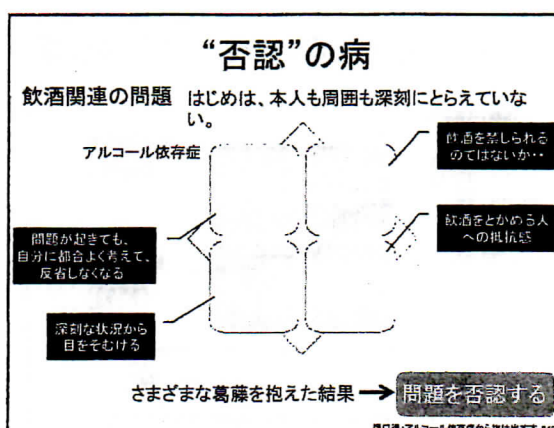
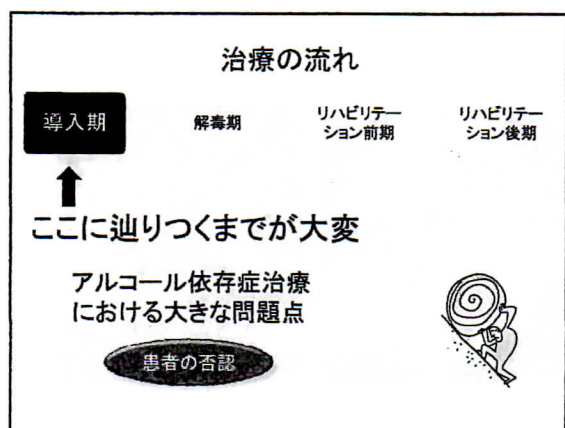
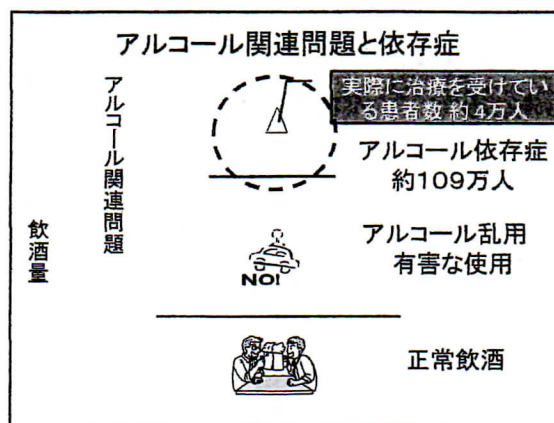
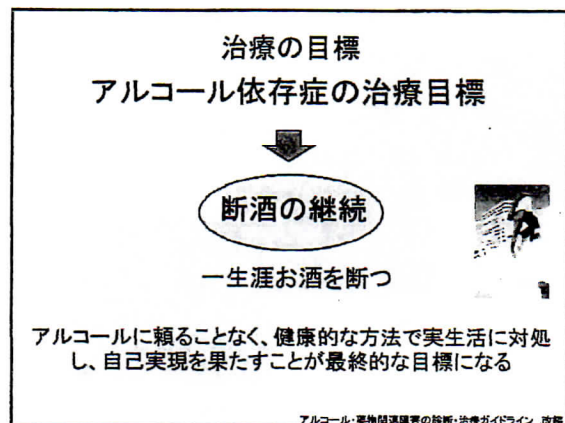






依存症の治療と回復過程

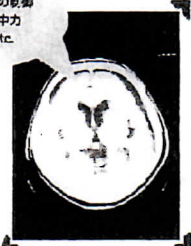
依存症は治らない！？



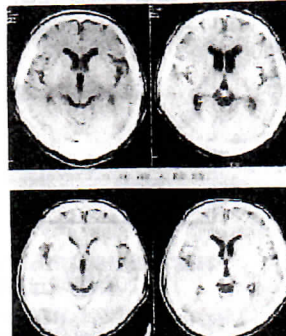
本来の自分に戻るまで

☐ すぐ怒る
☐ 批判的
☐ 極端な考え
☐ 柔軟性の低下
☐ 几帳面
☐ やりすぎる

判断力 感情の制御
 理性 集中力
 多感性 etc.



断酒による 脳萎縮の改善



3年前

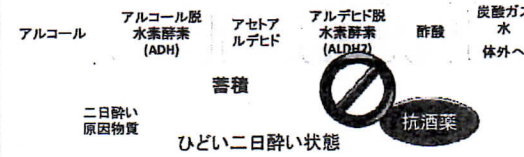
断酒3年

断酒の三本柱

- ①通院・デイケア
病気にについて知る、病識を維持する
生活リズムを整える、生活の見通しを立てる
心身のケアをする
- ②自助グループ (A.A. 断酒会)
酒害・体験談を語る・聴く
飲まない人達の中で、飲まない時間を確立していく
仲間を作る、仲間に相談する、将来に希望を持つ
- ③抗酒剤 (シアナマイド、ノックピン)
「飲まないでこー」という気持ちを維持する
突然の飲酒欲求に対処する力をつける

抗酒剤とアルコールの代謝経路

従来のアルコール依存症の治療剤
⇒ ノックピン、シアナマイド



アルコール → アルコール脱水素酵素 (ADH) → アセトアルデヒド → アルデヒド脱水素酵素 (ALDH2) → 酢酸 → 炭酸ガス 水 体外へ

蓄積

二日酔い原因物質

ひどい二日酔い状態

抗酒薬

この不快感を連想させることにより、
飲酒を抑え、断酒を継続させる。

抗酒剤について

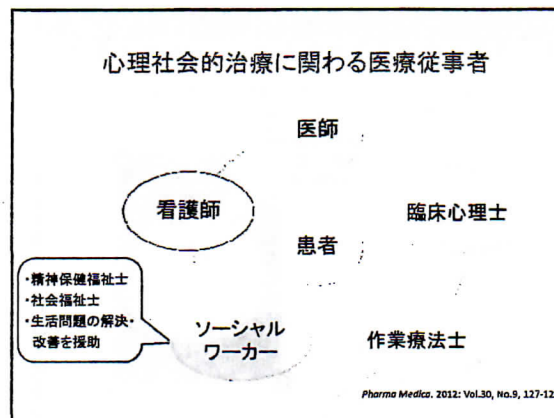
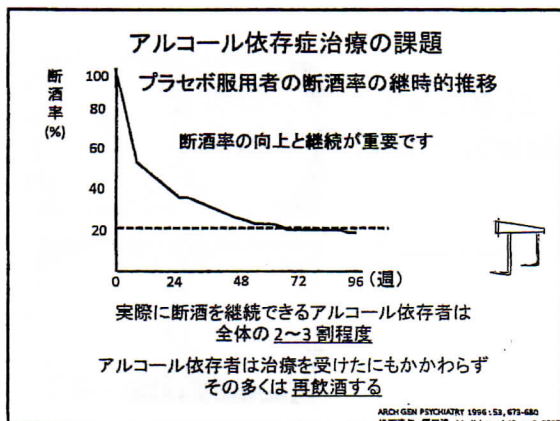
販売名	ノックピン	シアナマイド
一般名	ジスルフィラム	シアナミド
効能・効果	慢性アルコール中毒に対する抗酒療法	慢性アルコール中毒および過飲酒者に対する抗酒療法
用法・用量	ジスルフィラムとして、通常、1日 0.1~0.5g を 1~3 回に分割経口投与する。	シアナミドとして、通常 1日 50~200mg (1%溶液として 5~20mL) を 1~2 回に分割経口投与する。

アルデヒド脱水素酵素を阻害することにより、血中アセトアルデヒド濃度を上昇させ、飲酒後に悪心・嘔吐、頭痛、顔面潮紅等をもたらします。
 飲酒後の不快感を連想させることによって、断酒維持効果を期待する薬剤です。

レグテクト (Acamprosate)

- アルコール依存症の治療の役立つ新しい薬剤の一つである。
- いくつかの大きなコントロールされた研究結果は、アカンプロセートは30%から50%まで飲まない日を増やす。
- 多くの患者は飲酒に結局は戻るとしても、断酒率を2倍にする事を示した。
- 薬物は安全で、下痢以外はほとんど副作用が生じない。

Meyer JS, Quenzer LF: Psychopharmacology Drugs, the Brain, and Behavior, 2013.



病識の確立と精神的成長

教育的な精神療法によって病識を確立することが治療の第一歩

依存による強迫的な飲酒欲求に打ち勝つには、
精神的機能が回復し、一人の人間としての
精神力、生き方、社会性を身につけなければならない

そのレベルに到達するまで、その努力を続けることが、
アルコール依存症の克服の鍵となる

榎本睦、安田美弥子 アルコール依存症 太陽出版

良好な治療転帰とは？

断酒は最低限の必要条件である

断酒を通して、これまで酩酊により阻害されていた
問題が解決されること

人格の発展が期待でき、社会的経済的な水準も向
上すること

身体的な健康や家族内の人間関係も安定して、
穏やかで幸せな暮らしが戻ってくること

榎本睦、安田美弥子 アルコール依存症 太陽出版

体験談がクスリ

アルコール依存症患者にとってのクスリは、
自助グループに通い、仲間の体験談を聴くこと。

自助グループ

断酒会

AA

(アルコホーリクス・アノニマス)

← 体験談を語る
実際の様子

断酒会 HPより

榎本睦、安田美弥子 アルコール依存症 太陽出版

自助グループ

断酒会「匿名社団法人」全国日本断酒連盟

- ・AAをモデルにしながらも、日本で独自に発展してきた。
- ・2011年に公益社団法人となった。
- ・原則として本名を名乗り、会に参加。
- ・定期的な「断酒例会」が開催され、自らの酒害体験を語り、
また他人の酒害体験を聞くことで、体験の分かち合いを行う。

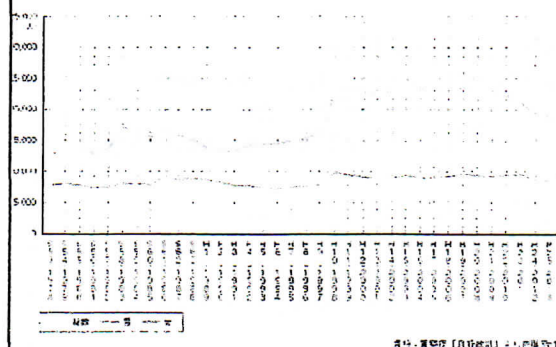
AA「アルコホーリクス・アノニマス」

- ・1935年、アメリカで誕生。
- ・回復のプログラム(12のステップ)を踏まえ活動している。
- ・メンバーはフルネームは名乗らず、匿名での参加が可能。
- ・定期的なミーティングで、経験の分かち合いが行われ、
力と希望を生み出す。

小杉好弘:アルコール依存症がよくわかる本 P246

アルコールと自殺

自殺者数の推移



アルコール依存症、うつ、自殺 =「死のトライアングル」

- ・アルコール依存症の方が自殺で死亡する割合は、**11～15%** (Brady, 2006)
- ・自殺死亡のリスクは一般人口の**60～120倍** (Murphy & Wetzel, 1990)

断酒会員の調査

- ・自殺念慮の経験 **40.6%**(19.1%)
- ・自殺企図の経験 **20.1%**(4.0%)

※全国568ヶ所、約4600人を対象
(平成21年4月～6月)

アルコール消費量と自殺

- ・カナダ・フランス・アメリカ・ハンガリーなど
→アルコール消費量と自殺率は相関している
- ・旧ソ連の反アルコールキャンペーン
→アルコール消費量が減ると、自殺率も減る
14.2リットル→10.5リットル
男性で**32%**、女性で**19%**自殺が減った

心理学的剖検研究

北アイルランド (Foster, Gillespie, & McClelland, 1997)
自殺者の**44%**が、自殺直前にアルコール依存症

フィンランド (Henriksson, Aro, & Marttunen, 1993)
自殺者の**43%**がアルコール依存症

→自殺者の**15～56%**が、自殺直前にアルコール乱用か依存症に罹患していた
(Pirkola, Suominen, & Isometsa, 2004)

救急センターでの自殺未遂者調査

東京都立墨東病院(飛鳥井、1994)

自殺未遂者の75%に何らかの精神障害

アルコール・薬物依存症は18%

うつ病(46%)、統合失調症(26%)に次いで3番目

横浜市立大学付属病院(Yamada et al, 2007)

自殺未遂者の81%に何らかの精神障害

アルコール・薬物依存症は11%

男性に限ると、20%がアルコール・薬物依存症

職場におけるうつ病と飲酒

「残業時間」と「うつ病の初発」には
有意な相関なし

「飲酒の頻度」と「うつ病の初発」には
有意な相関あり

Ogasawara K, Nakamura Y, et al
Journal of Affective Disorders, 128:33-40, 2011

精神科外来通院中の うつ病患者と飲酒

通院中のうつ病性障害患者

AUDIT20点以上

→男性の8.8%、女性の4.7%

AUDIT10点～20点

→男性の18.5%、女性の11.2%

精神科通院中のうつ病患者のアルコール問題は、見過ごされている！？

入院中のアルコール依存症と うつ病の併存率

アルコール依存症で入院した患者の

33.8%にうつ病の現病歴or既往症あり

一次性うつ病=28.3%

うつ病⇔アルコール依存症

二次性うつ病=71.7%

アルコール依存症⇔うつ病

中村純、内村直尚：抑うつ状態、躁状態を伴うアルコール依存症
「アルコール関連障害とアルコール依存症」日本臨床特別号(712号)

自殺リスクを高める3つの要因

①アルコールによる心理社会的状況の悪化

②アルコールによる精神医学的状態の悪化

③アルコールの直接的な薬理効果による影響

①アルコールによる 心理社会的状況の悪化

- ・ 職業的活動の悪化
「男は仕事してナンボ」、40-50代の男性
- ・ 家族関係の悪化
「物理的」な攻撃、「心理的」な不在
- ・ 社会的信用の喪失
→社会的な孤立へ
- ・ 身体疾患への罹患
さまざまな身体合併症

②アルコールによる 精神医学的状態の悪化

- ・ うつ状態の誘発
二次性の“うつ”
セロトニン神経細胞への毒性
- ・ すでに存在するうつ病の悪化
「不適切な自己治療」
耐性の増強、不安・焦燥の悪化
- ・ 薬物療法の効果減弱
分解酵素の作用、耐性の形成

③アルコールの 直接的な薬理効果による影響

・アルコールが人の行動に与える影響

- (+)不安や緊張を抑える、リラックスできる
- (-)衝動性、攻撃性、短絡的な思考
→傷害・殺人の40-60%、DVの40-80%が酩酊下
→暴力犯罪の62%が酩酊下

「アルコール近視」

酩酊下では、意識の中心にある刺激にだけ注意
周辺への関心が極端に低下→衝動的な行動

③アルコールの 直接的な薬理効果による影響

・アルコールが自殺行動に与える影響

困難な状況+「アルコール近視」
→「いっそのこと死んでしまおうか」
「死にたい」→「実行」の間を短縮してしまう

「自殺者の6-7割は縊首だが、アルコール検出者は、飛び込みや飛び降りなど衝動性が高い」
「アルコールは、計画された自殺よりも計画性のない自殺企図と関連する」

飲酒が自殺を誘発する理由

- ①心理的苦痛を増強する
絶望感、孤独感、抑うつ気分など
- ②自己に対する攻撃性を高める
外部→暴力、内部→自殺
- ③酩酊により死にたい気持ちを行動に移す
自殺の禁止葛藤を弱めてしまう
- ④心理的視野を狭め他の解決法を考えられない
「木を見て森を見ず」=アルコール近視

アルコールと自殺との関係を 考える上で大事なこと

「追い詰められたときには
酒を飲みながらものを考えないこと」

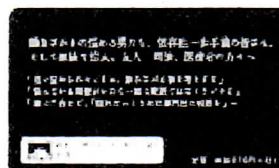
「眠れないなら、専門医に相談を」

「酒は2合まで」

アルコールと うつ・自殺

「近視」(アルコール)と「近視」(うつ)

松本 俊彦



アルコール健康障害対策基本法

2012年3月 アル法ネットの要望に応え、
超党派で「アルコール問題議員連盟」

2013年 12月7日 成立

12月13日 公布

2014年 6月1日 施行

アルコール健康障害対策ページ
<http://www8.cao.go.jp/alcohol/>

アルコール健康障害対策基本法が目ざすもの

